**Страхи – откуда они?**

Наличие страхов зависит от многих причин. Так, например, в процессе исследований было обнаружено, что мальчики подвержены страхам меньше, чем девочки, причем у мальчиков, которые воспитываются в неполных семьях, количество страхов больше, чем у их сверстников, живущих вместе с обоими родителями. Было также выявлено, что развод родителей в меньшей степени отражается на девочках, чем на мальчиках по причине того, что дети, как правило, остаются жить вместе с матерью, и тогда мать с дочерью образуют однополую диаду общения, что позволяет девочке уверенно себя чувствовать и не испытывать многих страхов. Мальчики же, оставшись без отца, не чувствуют необходимой мужской поддержки, что сказывается и на общении со сверстниками, и – как следствие – на увеличении количества страхов.

Ученые также сравнили, кто наиболее подвержен страхам: дети из отдельных или из коммунальных квартир? Результаты получились ошеломляющими. Больше страхов оказалось у детей, живущих в отдельных квартирах. Те же дети, которые проживают в коммунальных квартирах, испытывают меньше страхов, так как имеют больше возможности для общения со своими сверстниками.

Однако вне зависимости от того, воспитываются ли дети в полных или неполных семьях проживают в отдельных или коммунальных квартирах, они испытывают больше страхов, если их родители часто ссорятся между собой. Особенно это относится к 4-5-летним малышам, уже понимающим, что такое конфликт между близкими им людьми, и эмоционально переживающим его. Беспокойство, возникающее при этом, вскоре перерастает в страхи, которые возникают еще и потому, что ребенок не имеет возможности влиять на исход конфликта родителей, а значит, ощущает свою беспомощность. Кстати, девочки более эмоциональны, чем мальчики, и поэтому обнаруживают большую чувствительность к конфликтам родителей и в связи с этим больше страдают от страхов.

В ходе исследований ученые также обнаружили тесную связь между количеством страхов у детей и их родителей. Страхи, как оказалось, могут даже передаваться по наследству! Речь конечно, идет не о генетической их передаче, а об определенной склонности к чувству беспокойства по тому или иному поводу. Если мать в детстве до ужаса боялась темноты, этому же страху может быть подвержена и ее дочь. К тому же, если взрослый человек, испытывает тот или иной страх ребенок это очень чутко чувствует и непроизвольно начинает бояться того же.

Нужно помнить и о том, что родитель, который постоянно испытывает чувство тревоги, подсознательно старается оградить от подобного психику малыша. Он и не подозревает, что тем самым он оказывает ему «медвежью услугу», так как ребенок в этом случае воспитывается в искусственной среде, а следовательно, не вырабатывает в себе навыков психологической защиты: избегает всего, что вызывает страх, вместо того чтобы научиться активно преодолевать его.

Чрезмерная опека также может сказаться на формировании страхов ребенка. Рассмотрим такой пример.

Мама родила Мишу поздно, уже в 35 лет, после того как в течение 10 лет безнадежно пыталась забеременеть. Естественно, что она испытывала постоянное беспокойство по поводу реальных и мнимых опасностей, грозящих здоровью ее сына. Она чрезмерно опекала его, все время приглашала врачей, ужасно волновалась при малейшем ушибе или царапине, без конца спрашивала малыша о том, как он себя чувствует. Понятно, что ребенку непроизвольно, в процессе повседневного общения, передавались страхи матери. Миша тоже стал бояться всего на свете. Он отказывался играть с мальчиками и девочками в песочнице («Вдруг они меня побьют?»), боялся принимать лекарства («Я знаю, мне будет больно!»), по ночам просыпался с криками: «Меня заберет от мамы злой дядя!» На фоне активизирующихся страхов у мальчика развился невроз, а причиной этого явилось поведение его собственной матери, думающей, что она желает ему только добра.

И врачу, прежде чем начать лечение 4-летнего Миши, пришлось сначала провести разъяснительную беседу с матерью.

На основе рассмотренного случая сделаем вывод, что чрезмерная забота, гиперопека не идут ребенку на пользу, они могут стать причиной возникновения различных страхов. Однако подчеркнем, что если родители напротив, не проявляют любви к своему малышу эмоционально не воспринимают ребенка, у него также могут развиться разнообразные страхи. Ребенок не чувствует защищенности, ему не к кому обратиться, когда он испытывает эмоциональный дискомфорт и он начинает чувствовать враждебность окружающей среды. Таким образом, зная об отношениях в семье, можно констатировать большую или меньшую выраженность страхов у детей.

Нередко родители и сами, не задумываясь над последствиями, внушают ребенку страх различными угрозами: «Будешь себя плохо вести – позову милиционера», «Не станешь слушаться – отдам тебя в детдом», «Не будешь кашу есть – сделаю тебе укол». Иными словами, порой они намеренно вызывают страх у ребенка, а потом удивляются: «И что это моя Машенька стала вскрикивать по ночам? Почему это мой Петечка отказывается гулять во дворе, если я не держу его за руку?»

Подобные угрозы чреваты и другими последствиями. Ведь если у детей дошкольного возраста угрозы старших вызывают страхи (так как ребенок верит в реальность слов взрослых), то дети постарше реагируют иначе: чувствуют себя оскорбленными, униженными, что подрывает их веру в себя и свои силы.

Ни в коем случае взрослые не должны также произносить «пожелания» типа «Ах, чтоб ты подавился!», «Чтоб тебя разорвало!», поскольку подобные слова соотносятся с темой жизни и смерти, вызывая у ребенка обострение соответствующих мыслей и как следствие – страх перед возможными бедами.

Страхи у малыша могут возникать также при подражании сверстникам. Маленький ребенок безотчетно копирует других людей и таким образом осваивает мир. Когда малыш приходит домой и сообщает вам «новость»: «Катя боится Змея Горыныча, и я тоже его боюсь», – знайте, что перед вами – типичный пример страха-подражания.

Все вышеперечисленные факторы влияют на возникновение страхов у детей. Отдельно отметим, что страхи могут возникнуть в связи с реально пережитой опасностью, испугом. Если на ребенка было осуществлено нападение, его сильно избили или покусала собака, все эти ужасные события в той или иной степени отражаются на его дальнейшем эмоциональном развитии. При событиях, представляющих реальную угрозу жизни ребенка, в его памяти фиксируется сильный испуг. Зачастую он не проходит, а возникает систематически при обстоятельствах, схожих с первоначальным событием, вызвавшим у малыша страх. Страхи ребенка, вызванные реально произошедшими с ним событиями, требуют еще более пристального внимания родителей, а нередко и специальной помощи психолога.

Алевтина Луговская